

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Педагогическим
советом МАУ ДО «Центр
дополнительного образования»
Протокол от 03.09.2025г. №1

Утверждена
Директором МАУ ДО «Центр
дополнительного образования»
Г.Ф. Войтюшенко
Приказ от 03.09.2025г. № 165/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Художественной направленности**

Танцуй со мной

Срок реализации программы 1 год
Возраст обучающихся 5-7 лет

Разработчик:

Касимова Карина Альфритовна
педагог дополнительного
образования

Каменск-Уральский
2025

Пояснительная записка

Танец — это ритмичные, выразительные движения тела, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением, вид искусства, в котором пластика человеческого тела выступает средством создания художественного образа.

История танца неразрывно связана с развитием человеческой цивилизации. От первобытных ритуальных плясок до современных хореографических постановок — танец всегда был способом выражения чувств, мыслей и эмоций. В наши дни хореография развивается в нескольких направлениях: классический балет, современный танец, народные танцы, эстрадные постановки, бальный танец.

Танец привлекает людей своей красотой и выразительностью. Он помогает раскрыть внутренний мир, развить пластику и грацию, научиться чувствовать музыку и выражать эмоции через движение. В танце человек находит способ самовыражения, возможность стать частью прекрасного искусства. Для юных танцоров хореография становится не просто увлечением, а настоящим открытием себя. В танцевальном зале ребёнок учится не только технике исполнения, но и искусству быть собой, выражать свои чувства через движение. Здесь он находит друзей, учится работать в коллективе, развивает дисциплину и целеустремлённость.

Направленность программы - художественная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцуй со мной» обусловлена возрастающей потребностью общества в эстетическом воспитании подрастающего поколения и формировании гармонично развитой личности, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцуй со мной» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утв. Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» № 1104-д от 26.10.2023г.;

- Устав и нормативные документы МБУ ДО «Центр дополнительного образования».

Отличительной особенностью программы является то, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса, а также комплексным подходом к развитию личности, включающим синтез танцевального, музыкального и физического воспитания, работу над развитием гибкости, координации и артистизма, а также возможностью заниматься без специального отбора при сохранении высокого уровня обучения через сочетание классических, народных и современных танцевальных направлений.

Уровень сложности программы – стартовый. Обучающемуся даётся возможность знакомства с основными направлениями хореографического творчества которые обладают минимальным уровнем сложности.

Адресат программы - обучающиеся 5-7 лет.

Обучающиеся 5-7 лет активны, впечатлительны, любознательны и в то же время, не умеют долго концентрировать своё внимание на чём-либо. В этот период желательны интенсивные и разнообразные творческие задания.

Количество человек в группе 10-15.

Приём на обучение проводится без предъявления требований к уровню образования и способностям.

Общий объём программы – 111 часов в год.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Срок освоения программы – 1 год обучения.

Основная форма обучения – индивидуально-групповая, так как каждый обучающийся имеет разный темп обучения и разный уровень подготовки.

Предусмотрены различные **виды занятий**: беседа, практическое занятие, мастер-класс и открытое занятие. А также, различные **формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы**: устный опрос, самоанализ, творческий отчёт, тестирование (Приложение).

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: создание условий для всестороннего развития личности ребёнка через приобщение к хореографическому искусству.

Задачи программы:

Образовательные

- освоение базовых элементов хореографии;
- формирование технических навыков исполнения танцевальных элементов;
- изучение простейших хореографических терминов;
- знакомство детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.

Развивающие:

- развитие физических данных (гибкости, силы, выносливости);
- развитие творческих способностей;

- развитие воображения и фантазии детей в различных видах деятельности;
- развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание дисциплинированности;
- организация взаимоотношений со сверстниками;
- формирование готовности к межкультурному взаимодействию, интереса к культуре русского народа и культуре других народов мира.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- знать основные танцевальные термины;
- знать базовые позиции рук и ног;
- знать технику безопасности на занятиях;
- знать правила поведения во время занятий;
- знать основные танцевальные рисунки;
- знать основные танцевальные движения.

Метапредметные:

- уметь ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- самостоятельно начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и концом музыки;
- уметь работать в коллективе и коммуницировать со сверстниками;
- уметь выражать эмоции через движения.

Личностные:

- формулировать собственные мнения и идеи, аргументированно их излагать;

- понимание значимости регулярности посещения занятий для достижения лучших результатов;
- формирование уважительного отношения к своему коллективу;
- формирование культуры поведения.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план программы

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в хореографию. Изучение основных понятий.	3	2	1
2	Введение в ритмику	36	6	30
2.1	Изучение и отработка основных движений	18	2	16
2.2	Музыкально-ритмические навыки	6	2	4
2.3	Координация и пластика	6	1	5
2.4	Коллективная работа	6	1	5
3	Партерная гимнастика	36	6	30
3.1	Укрепление мышечного корсета	12	2	10
3.2	Развитие гибкости и растяжки	12	2	10
3.3	Работа над выворотностью	12	2	10
4	Детский танец. Постановочная работа	36	5	31
Всего		111	19	92

Содержание учебного (тематического) плана

1. Введение в хореографию. Изучение основных понятий (3ч.)

Теория — 2 часа. Знакомство с историей, терминологией и базовыми понятиями хореографии, знакомство с предметными областями, которые будут изучаться, обсуждение планов на учебный год, обсуждение правил поведения на занятиях и необходимости танцевальной формы на занятиях, объяснения значения музыкального сопровождения танцевального номера, мотивация обучающихся.

Практика — 1 час. Участие в викторине по основным понятиям и истории хореографии.

2. Введение в ритмику (36ч.)

2.1. Изучение и отработка основных движений (18ч.)

Теория – 2 часа. Техника выполнения основных движений, влияние ритмики на физическое и эмоциональное состояние, ритмическая гимнастика и ее элементы.

Практика – 16 часов. В начале каждого занятия проводится тщательная разминка, включающая подготовительные упражнения для разогрева всех групп мышц. Затем учащиеся приступают к выполнению базовых ритмических движений: хлопки, притопывания, удары в такт музыке, различные виды шагов и поворотов и тд.

2.2. Музыкально-ритмические навыки (6ч.)

Теория – 2 часа. Изучение системы ритмической гимнастики и концепции соединения музыки с движениями, понятие музыкальности.

Практика – 4 часа. Хлопки в такт музыке, топание ногами, сюжетно-ролевые игры с музыкальным сопровождением, составление ритмических комбинаций и музыкально-ритмических этюдов.

2.3. Координация и пластика (6ч.)

Теория – 1 час. Определение координации и пластики. Координационные упражнения и история их развития, физиологические основы координации движений.

Практика. – 5 часов. Упражнения на согласование движений рук и ног, синхронизация движений с музыкальным сопровождением, развитие координации в пространств, развитие пространственной ориентации.

2.4. Коллективная работа (6ч.)

Теория – 1 час. Понятие ансамбля и его значения, особенности взаимодействия участников коллектива, правила поведения в группе и культура общения между участниками, способы разрешения конфликтных ситуаций.

Практика – 5 часов. Работа над синхронным исполнением движений, работах в парах и мини группах, изучение и отработка танцевальных композиций, упражнения на внимание и память.

3. Партерная гимнастика (36ч.)

3.1. Укрепление мышечного корсета (12ч.)

Теория – 2 часа. Знакомство с телом и основными группами мышц, правила безопасности на занятиях, виды упражнений, дыхание при выполнении упражнений.

Практика – 10 часов. Упражнения на общую физическую подготовку, выполнение базовых упражнений на укрепление мышц, таких как «складочка», «бабочка» и тд., упражнения, направленные на укрепление спины, формирование правильной осанки.

3.2. Развитие гибкости и растяжки (12ч.)

Теория – 2 часа. Понятие гибкости, правила выполнения основных упражнений, виды растяжки, значение гибкости для здоровья и физической активности, основные принципы растяжки.

Практика – 10 часов. Упражнения на гибкость в положении лежа, растяжка спины, ног, подготовительные упражнения к шпагату, шпагат, различные виды складочек, упражнения на развитие гибкости спины.

3.3 Работа над выворотностью (12 ч.)

Теория - 2 часа. Понятие выворотности, правильная постановка стоп и положения ног. Понятие «центр тела». Основные принципы и правила выполнения упражнений, направленных на развитие выворотности.

Практика - 10 часов. Упражнения на раскрытие бедер и стоп. «Бабочка», «Лягушка», «Книжечка», «Звездочка» и тд.

4. Детский танец. Постановочная работа (36ч.)

Теория – 5 часов. Основные танцевальные рисунки и передвижения, взаимодействие в коллективе, описание ролей в танце, значимость костюма, моральная подготовка к выступлению на сцене, понятие хореографической постановки, структура танцевального номера.

Практика — 31 час. Постановка и отработка танцевального номера.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Режим занятий
-----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------

1 сентября	31 мая	3	111	37	3 занятия по 1 часу в неделю
------------	--------	---	-----	----	------------------------------

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- Оборудование: станок, зеркало, музыкальная аппаратура, ноутбук.
- Инвентарь: коврики, гимнастические кубики, резиновые ленты, гимнастические мячи, скакалки, массажные мячики, корзины для хранения инвентаря.

Информационное обеспечение:

- информационная и справочная литература по технике выполнения различных движений по хореографии;
- учебные пособия по истории хореографии;
- видеозаписи исполнения танцевальных движений;
- презентации по теме занятия.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий необходимыми знаниями по хореографии.

Методическое обеспечение

Одним из методов, способствующих достижению поставленных в ходе занятий задач, является индивидуально-комплексный подход к обучающимся, на основе создания разновозрастной группы. Работа с разновозрастными группами даёт возможность подключать более опытных и умелых обучающихся к процессу обучения младших или не обладающих выраженными способностями детей. Это формирует у обучающихся такие черты характера, как взаимопонимание, взаимовыручка, умение сочетать индивидуальное творчество с коллективным сотрудничеством. Кроме того, этот метод облегчает дифференцированный подход к обучению детей, не ущемляя при этом достоинства менее способных обучающихся и в то же

время, позволяя более полно раскрыть творческий потенциал детей со способностями.

Структура занятий в объединении такова, 20% времени идёт на теорию и 80% на практическую работу, что позволяет полноценно освоить танцевальное искусство. Помимо занятий в зале, обучающимся необходимо оттачивать свое мастерство за его пределами, а также посещать балетные спектакли и хореографические концерты для всестороннего развития.

Овладение искусством хореографии начинается с фундаментального этапа, который закладывает основу всего дальнейшего обучения. На этом этапе особое внимание уделяется физической подготовке, включающей развитие силы, выносливости и ловкости через специальные упражнения. Параллельно с этим происходит освоение чувства ритма и музыкальности, а также развитие артистизма и выразительности.

Далее происходит углубление и расширение танцевальных навыков. В процессе обучения происходит активное развитие технических навыков. Ученики совершенствуют координацию движений, увеличивают амплитуду и выразительность, работают над точностью исполнения.

На занятиях присутствует совместная деятельность обучаемых и педагога для более эффективного овладения танцевальному искусству и избегания травм обучающихся.

Перед обучающимися ставится комплексная цель, а именно формирование технического мастерства, которое включает освоение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы.

Творческий рост обучаемых наблюдается постоянно, начиная с диагностики на первых занятиях, заканчивая выступлением на отчетном концерте. Далее элементарные упражнения перерастают в более сложные, идет пополнение багажа знаний и умений, все больше подключается творчество обучающихся.

Формы аттестации и контроля

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в итоговых контрольных занятиях, конкурсах, массовых мероприятиях, выступлением на отчетном концерте.

Промежуточные тестирования обучающихся по темам (Приложение 1).

На каждом занятии осуществляется текущий контроль, который включает наблюдение за выполнением упражнений, проверку техники исполнения, оценку усвоения новых элементов и анализ работы в группе.

При оценке используются четкие критерии, включающие техническую подготовку (правильность исполнения, точность движений, координацию, выворотность), художественное воплощение (эмоциональную выразительность, образность, артистизм, музыкальность) и общие показатели (регулярность посещения занятий, дисциплину, работоспособность, творческий потенциал).

Критерии оценки контроля по дополнительной образовательной программе «Танцуй со мной»

Показатели (оцениваемые параметры)	Уровень освоения	Баллы	Характеристика уровня	Методы диагностики
Правильность исполнения базовых элементов	высокий	3	Безупречное выполнение элементов, точное соблюдение техники.	Наблюдение за выполнением упражнений, контрольные уроки, текущий контроль на занятиях.
	оптимальный	2	Незначительные ошибки в технике, но общее исполнение корректное.	
	достаточный	1	Присутствуют существенные ошибки, но базовые элементы узнаваемы.	
	недостаточный	0	Грубые ошибки, элементы не соответствуют требованиям.	
Эмоциональная выразительность	высокий	3	Яркая передача образа, естественная подача.	Открытые уроки, выступление на концертах и конкурсах.
	оптимальный	2	Хорошая эмоциональная подача, но есть небольшие неточности	
	достаточный	1	Слабая эмоциональная выразительность, небольшая зажатость.	
	недостаточный	0	Отсутствие артистизма, механическая подача.	
Музыкальность	высокий	3	Точное совпадение движений с музыкой.	Текущий контроль, контрольные уроки, исполнение танцевальных комбинаций.
	оптимальный	2	Небольшие отклонения от ритма.	
	достаточный	1	Заметные нарушения ритма.	
	недостаточный	0	Полное несоответствие музыки.	
Гибкость и координации	высокий	3	Отличная гибкость и координация движений.	Наблюдение, контрольные уроки
	оптимальный	2	Хорошая гибкость, небольшие затруднения с координацией.	
	достаточный	1	Ограниченная гибкость, проблемы с координацией.	
	недостаточный	0	Серьезные ограничения в движениях.	

Список литературы

Литература, использованная при составлении программы

1. Барабаш А.Н. Хореография для самых маленьких -СПб.: Белый ветер, 2002. — 108 с.
2. Бочкарёва, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов / Н.И. Бондаренко. - Кемерово, 2000. – 101 с.
3. Бриске И. Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005. - 64 с
4. Доломанова, Н.И. подвижные игры с песнями в детском саду [Текст с нотами]: пособие для музыкальных руководителей /Н.И. Доломанова. – М.: 2002. – 35 с.
5. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду [Текст с нотами]: издание для досуга /Н.В. Зарецкая. - М.: 2003. – 110 с.: ил.
6. Карпова, Е.В. Методические пособия по ритмике / Е.В. Карпова. - М., Музыка страниц, 2012. - 134 с.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике -3-е изд., перераб. и доп. — М.: Музыка, 1972. — 53 с.
8. Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. - СПб: Искусство, 1993. - 32с
9. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
10. Фирилёва, Ж.Е. Сайкина, Е.Г. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных, школьных учреждений. /Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – Санкт – Петербург, 2000. – 350с.: ил.

Литература для обучающихся и родителей

1. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие. СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
2. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду [Текст с нотами]: издание для досуга /Н.В. Зарецкая. - М.: 2003. – 110 с.: ил.
3. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ /Н.В. Зарецкая. – М.: 2005. – 118 с.
4. Коренева, Т.Ф. Музыкально – ритмические движения [Текст]: /Т.Ф. Коренева. - М.: 2001. – 205 с
5. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с.

Тестирование «Введение в хореографию»:

1. Как называется специальное место, где занимаются танцами?

- а) Танцевальный зал
- б) Спортивная площадка
- в) Библиотека
- г) Класс рисования

2. Что такое хореография?

- а) Искусство танца
- б) Вид спорта
- в) Музыкальный инструмент
- г) Вид рисования

3. Какие основные позиции есть в танце?

- а) Руки на поясе, руки в стороны
- б) Ноги вместе, ноги врозь
- в) Первая, вторая, третья позиции
- г) Все варианты верны

4. Что нужно делать перед началом танцевального занятия?

- а) Поесть
- б) Сделать разминку
- в) Посмотреть телевизор
- г) Поиграть в игры

5. Какой музыкальный инструмент часто сопровождает танцы?

- а) Барабан
- б) Фортепиано
- в) Гитара
- г) Скрипка

6. Что помогает танцорам лучше видеть себя во время занятий?

- а) Зеркало
- б) Фотография
- в) Видеокамера
- г) Телескоп

7. Как называется человек, который учит танцевать?

- а) Учитель
- б) Тренер
- в) Хореограф
- г) Режиссёр

8. Что помогает танцорам чувствовать музыку?

- а) Уши
- б) Сердце
- в) Ритм
- г) Все варианты верны

9. Какие качества развивает танец?

- а) Гибкость и координацию
- б) Силу и выносливость
- в) Музыкальность
- г) Все варианты верны

10. Что нужно делать, если во время танца ты устал?

- а) Остановиться и отдохнуть
- б) Продолжать танцевать через силу
- в) Позвать маму
- г) Ничего не делать

Критерии оценивания

1 балл за правильный, полный ответ.

0,5 балла за неточный или неполный ответ.

0 баллов за неправильный ответ.